



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

คุณลักษณะมาตรฐาน
เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความยาวหรือวัดส่วนสูง
ของเด็กอายุ 0 – 5 ปี

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

การประเมินภาวะการเจริญเติบโต

การประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0 – 5 ปี จะทำให้ทราบว่าเด็กได้รับอาหารเพียงพอหรือไม่ การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0 – 5 ปี เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกายที่รวดเร็วและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย จึงจำเป็นต้องมีการประเมินการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างน้อยทุก ๆ 3 เดือน ทั้งนี้การชั่งน้ำหนัก วัดความยาวหรือส่วนสูง เป็นการประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กที่ง่ายและนิยมใช้มากที่สุด เพื่อเป็นการติดตามการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของเด็กเป็นรายบุคคล และทำให้สามารถส่งเสริมการเจริญเติบโต หรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการทั้งด้านขาดและเกิน หรือหากพบว่าเด็กมีภาวะทุพโภชนาการแล้วจะได้จัดการแก้ไขได้ทันที่

ถึงแม้ว่าการชั่งน้ำหนัก วัดความยาวหรือส่วนสูง จะเป็นวิธีการประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0 – 5 ปี ที่ง่ายที่สุด แต่ก็มักจะมีข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้การแปลผลภาวะการเจริญเติบโตของเด็กคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ทำให้การให้คำแนะนำ การส่งเสริมการเจริญเติบโตและการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการไม่สอดคล้องกับภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับเครื่องมือและวิธีการที่ใช้การประเมินภาวะการเจริญเติบโตเด็กอายุ 0 – 5 ปี เพื่อเกิดประสิทธิภาพของการประเมินภาวะการเจริญเติบโตมากที่สุด จึงมีการจัดทำคุณลักษณะเครื่องชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูง เพื่อใช้ในการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0 – 5 ปี ดังนี้

1

การชั่งน้ำหนัก

คุณลักษณะเครื่องชั่งน้ำหนัก

- 1) เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิทัล หรือตัวเลข สำหรับเด็กอายุ 0 – 5 ปี
ต้องมีความละเอียด 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) และแสดงตัวเลขจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง
- 2) เครื่องแบบนอนหรือยืน ชนิดเข็ม สำหรับเด็กอายุ 0 – 5 ปี
ต้องมีสเกลความละเอียด 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) หรือแบ่งย่อยเป็น 10 ซีดใน 1 กิโลกรัม

* ข้อแนะนำ: ไม่ควรใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบนอนหรือยืน ชนิดเข็ม ที่มีหน่วยแสดงค่าน้ำหนักที่มี 2 หน่วยในเครื่องเดียว เช่น มีการแสดงค่าน้ำหนักหน่วยกิโลกรัมและหน่วยปอนด์ ซึ่งจะก่อให้เกิดความผิดพลาดในการอ่านค่าน้ำหนักของเด็กได้



ตัวอย่าง เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยืน (ดิจิทัล)



ตัวอย่าง เครื่องชั่งน้ำหนักแบบนอน (ดิจิทัล)

การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก

ก่อนชั่งน้ำหนักเด็ก ต้องมีการตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักทุกครั้ง ว่าเครื่องอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานหรือไม่ และตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก ว่ามีค่าน้ำหนักถูกต้องหรือไม่ โดยการนำ *ตุ้มน้ำหนักเหล็กมาตรฐาน* ที่รู้ค่าน้ำหนักแน่นอน เช่น ตุ้มน้ำหนักขนาด 5 กิโลกรัม หรือ ตุ้มน้ำหนักขนาด 10 กิโลกรัม มาวางบนเครื่องชั่งน้ำหนัก เพื่อดูว่าได้ค่าน้ำหนักตามตุ้มมาตรฐาน หรือไม่

* หากไม่มีตุ้มน้ำหนักเหล็กมาตรฐาน สามารถใช้สิ่งของที่รู้ค่าน้ำหนักแน่นอน ทดแทนได้ เช่น ดัมเบล



ตัวอย่าง การทดสอบความเที่ยงตรงเครื่องชั่งน้ำหนัก

ตัวอย่าง ตุ้มน้ำหนักเหล็กมาตรฐาน น้ำหนัก 10 กิโลกรัม

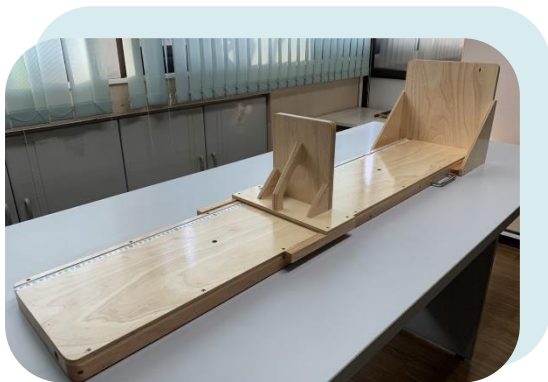


ทำมาตรฐานในการวัดชั่งน้ำหนัก

2.1 คุณลักษณะเครื่องวัดความยาว

เครื่องวัดความยาว ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถยืนเหยียดได้ตรง เครื่องวัดความยาวมีขายแบบสำเร็จรูป โดยต้องมีคุณลักษณะมาตรฐาน ดังนี้

- 1) ต้องมีตัวเลขชัดเจน และเรียงต่อกัน เช่น จาก 0,1,2...10,11,12...20,21,22... เซนติเมตร
- 2) มีสเกลบอกค่าความละเอียด 0.1 เซนติเมตร หรือใน 1 เซนติเมตร แบ่งย่อยเป็น 10 ซีด
- 3) ส่วนตัวเครื่อง สำหรับให้เด็กนอนวัดความยาว ทำจากวัสดุที่มีพื้นผิวเรียบ ไม่ยืด ไม่หด ไม่โค้ง ไม่งอ เช่น วัสดุจากไม้ หรือ อะลูมิเนียม หรือ พลาสติก เป็นต้น มีขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 เซนติเมตร ความยาวไม่น้อยกว่า 130 เซนติเมตร
- 4) ส่วนหัว สำหรับกั้นศีรษะเด็ก ยึดติดในลักษณะตั้งฉากกับตัวฐาน ทำจากวัสดุที่มีพื้นผิวเรียบ ไม่ยืด ไม่หด ไม่โค้ง ไม่งอ เช่น วัสดุจากไม้ หรือ อะลูมิเนียม หรือ พลาสติก เป็นต้น ขนาดกว้างไม่น้อยกว่าความกว้างของตัวฐาน ความสูงไม่น้อยกว่า 25 เซนติเมตร
- 5) ไม้ฉาก สำหรับวัดค่าความยาว ทำจากวัสดุที่มีพื้นผิวเรียบ ไม่ยืด ไม่หด ไม่โค้ง ไม่งอ เช่น วัสดุจากไม้ หรือ อะลูมิเนียม หรือ พลาสติก เป็นต้น ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 15 เซนติเมตร ความสูงไม่น้อยกว่า 15 เซนติเมตร และควรมีช่องใส่สำหรับอ่านค่าความยาว ขณะที่วัดความยาว โดยไม่ต้องนำเด็กออกจากเครื่องวัดความยาว



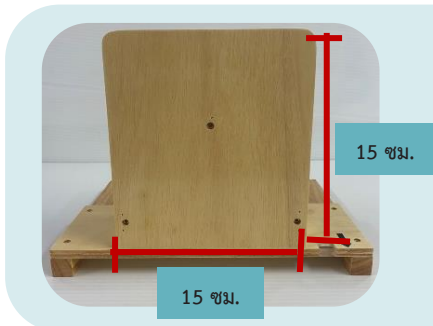
ตัวอย่าง เครื่องวัดความยาวเด็กต่ำกว่า 2 ปี



ความละเอียด 0.1 เซนติเมตร

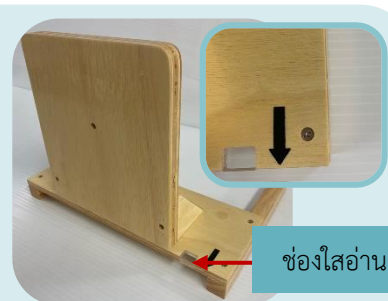


ส่วนหัว สำหรับกั้นศีรษะเด็ก



15 ซม.

15 ซม.



ช่องใส่อ่านค่าส่วนสูง

ไม้ฉาก สำหรับทาบฝ่าเท้าเด็ก

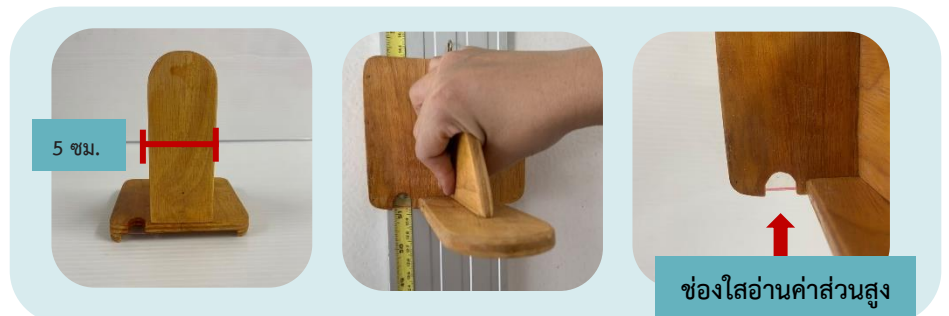
2.2 คุณลักษณะเครื่องวัดส่วนสูง

เด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป ต้องวัดส่วนสูง ในท่ายืนวัด เนื่องจาก เด็กสามารถยืนเหยียดได้ตรง เครื่องวัดส่วนสูง ต้องมีคุณลักษณะมาตรฐาน ดังนี้

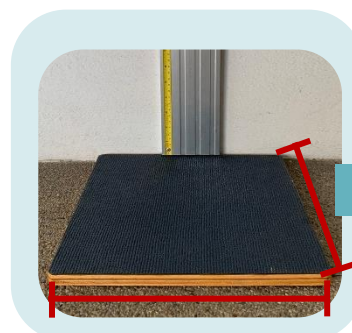
- 1) เครื่องวัดส่วนสูง ทำจากทำจากวัสดุที่มีพื้นผิวเรียบ ไม่ยืดไม่หด ไม่โค้งงอ เช่น วัสดุจากไม้ หรือ อะลูมิเนียม หรือ พลาสติก หรือ กระดาษแข็ง เป็นต้น ขนาดความกว้างไม่น้อยกว่า 15 เซนติเมตร และความสูงไม่น้อยกว่า 190 เซนติเมตร
- 2) ต้องมีตัวเลขชัดเจน และเรียงต่อกัน เช่น จาก 0,1,2...10,11,12...20,21,22... เซนติเมตร
- 3) มีสเกลบอกค่าความละเอียด 0.1 เซนติเมตร หรือใน 1 เซนติเมตร แบ่งย่อยเป็น 10 ซีด
- 4) ไม้ฉาก สำหรับวางทาบศีรษะ เพื่ออ่านค่าความสูง ทำจากวัสดุพื้นผิวเรียบ
 - 4.1) มีขนาดความกว้าง ไม่น้อยกว่า 5 เซนติเมตร เพื่อสามารถวางทาบบนศีรษะ ส่วนที่นูนที่สุด แต่ถ้าเล็กไป จะไม่ทาบตรงกับส่วนที่นูนที่สุดของศีรษะ
 - 4.2) มีช่องใส สำหรับอ่านค่าส่วนสูง ขณะวัดส่วนสูงเด็ก โดยที่เด็กไม่ต้องออกจากเครื่องวัดส่วนสูง
- 5) ฐานล่าง ที่ยึดติดกับตัวเครื่องวัดส่วนสูง มีขนาดไม่น้อยกว่า 30 x 30 เซนติเมตร (อาจจะไม่มีก็ได้)



ความละเอียด 0.1 เซนติเมตร
หรือ 1 เซนติเมตร แบ่งเป็น 10 ซีดย่อย



ไม้ฉาก สำหรับความส่วนสูง



ฐานล่าง สำหรับยืน

ตัวอย่าง เครื่องวัดส่วนสูง สำหรับเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป